

保健師・管理栄養士等による 

平塚市健康相談のご案内

*相談に関する詳細はこちら↓ 平塚市内在住・在勤者限定



相談無料

祝日を除く平日8:30~17:00

【申込・問合せ】 平塚市健康課(保健センター) 0463-55-2111

1 健康相談(ヘルスアップ相談・高血圧予防相談)		要予約
健康面で気になっていることなど、保健師・管理栄養士等が個別相談に応じます。ふだんの生活を見直すきっかけに是非ご利用ください。		
ヘルスアップ相談	高血圧予防相談	
健康診断結果や生活習慣病予防、栄養、運動等健康に関する全般相談 <small>対象:健康について気になることがある方</small>	高血圧の発症・重症化予防のための3か月継続相談 <small>対象:75歳未満・血圧130/80mmHg以上の方</small>	
相談までの流れ		
① 予約	0463-55-2111(平塚市健康課)に電話する。 ※相談日程は裏面をご覧ください。	
② 受付	予約時間に指定場所に来所する。 <small>検査結果、お薬手帳、血圧記録手帳等ご持参いただくと相談の参考になります。</small>	
③ 相談	健康診断の結果や生活習慣の振り返りを行い、生活スタイルに合わせ、具体的な取り組む内容を一緒に決めます。	
医師記入欄(※必要時記入)		
指示エネルギー (kcal/日 ・ ガイドラインに沿った必要量)		
指示たんぱく質 (g/日 ・ ガイドラインに沿った必要量)		

2 健康づくり測定相談		予約不要			
体組成・血圧・骨密度測定、塩分チェック等を実施し、からだの状態をみてみませんか？ 測定やチェックシートは誰でもできる簡単な内容。 各種測定結果の説明、生活習慣改善のためのアドバイス等を行います。					
相談内容					
対象	市内在住・在勤の20~64歳の方				
日程	6/17	7/22	8/5	9/16	全て火曜日
	9:30 ~ 11:30 (受付9:30~10:30) <small>※受付時間を過ぎた場合は、測定できないことがあります。</small>				
会場	平塚市保健センター				

平塚市健康相談 (ヘルスアップ相談・高血圧予防相談) の日程・会場



全日程予約制

開催月	予約時間	
	金曜日午前 (9:30~10:30)	水曜日午後 (13:30~14:30)
令和7年4月	11日	23日
5月	16日	28日
6月	13日	25日
7月	11日	30日
8月	8日	27日
9月	12日	24日
10月	10日	29日
11月	7日	26日
12月	5日	24日
令和8年1月	9日	28日
2月	13日	25日
3月	13日	25日

予約先

平塚市健康課 0463-55-2111

会場	平塚市保健センター(平塚市東豊田448-3)
交通	神奈川中央交通バス 湘南車検場下車、徒歩2分 平塚駅北口4番線 平65系統下島・大島經由田村車庫行 平97系統平間・大島經由伊勢原駅南口行